

Az egészségnevelésről

Amikor az egészségnevelésről beszélünk, mindenki sajátos módon reagál, több-kevesebb lelkiismerettel nézünk szembe önünkkel. Ugyanakkor az is tény, hogy nemcsak az egyén felelős az egészségi állapotáért, hanem a társadalom is a polgáraiért. Meghatározzák egészségünket a jövedelemviszonyok, a foglalkoztatás, a képzettség, a lakásvizonyok, az ipari termelés, a mezőgazdaság, a közlekedés, a környezet szennyezettsége. A szegények, az etnikai kirekesztettek, a képzetlenek tábora sokkal jobban megszenvedti életét, mint a tehetősebbek, megélik a stresszt, ami létfenntartásuk veszélyeztetettségéből ered. Körükben sokkal gyakoribb az alkoholizmus, a drogélvezet, a helytelen táplálkozás, a dohányzás, és gyermekeik révén újratermelik problémáikat.

Minden ember életében vannak kritikus pontok, melyek odafigyelést, fokozott törődést, tetteket, intézkedéseket igényelnek. Ilyen a magzati fejlődés folyamata, a szülés körülményei, a gyermek- és ifjúkori fejlődés, a tanulás, az iskolai élet sokarcú világa. Az egyén életén át tartó, de ebben az életkorban megalapozódó életmód, a táplálkozás, az aktív testmozgás igénye és gyakorlása, a káros szenvedélyek kerülése. Ide tartozik a szülői házból való kilépés pillanata, a családalapítás, a munkaerőpiacra való belépés, valamint a kialakuló szexuális és szociális kapcsolatok megfelelő kezdése. Fontos a prevenció stratégia kialakítása, s ebben első helyre kell tenni a jövedelemkülönbségek csökkentését, a szociális lemaradás felszámolását, az esélyegyenlőség érvényesítését. De jelentős helyet foglal el az ifjúság kérdése, az esélyegyenlőség megteremtése és az élet kritikus szakaszaiban az egészséget támogató akciósorozat is. Fontos célkitűzés a dohányzás visszaszorítása, az alkohol és a drogprevenció, az egészséges táplálkozás érvényesítése, az aktív testmozgás, a lelki egészségvédelem megerősítése, de az is lényeges, hogy a család mellett az iskola váljék az egészségfejlesztés kiemelkedő mintájává, s kedvező irányban változzék a közoktatás intézményrendszerének légköre

Kutatási tapasztalatok bizonyítják, hogy a kedvezőtlen egészségmagatartás összefügg a szocializációs folyamat problémáival. Az tud konstruktívan beilleszkedni környezetébe, aki fiatalként rendelkezik biztos jövőképpel, harmonikus a társaskapcsolata, az iskolában a tanárokhöz, a tanuláshoz való viszonya. Őket kiegyensúlyozott életvitel jellemzi. Döntő kérdés, hogy a közoktatási intézmények atmoszférája, tárgyi környezete alkalmas legyen az egészségbarát életformát támogató üzenetek befogadására és továbbadására.

Ahhoz, hogy az egészségnevelés kiteljesedjen a közoktatási intézményekben, szükséges a felvilágosító és oktatóprogramok megtervezése és bevezetése, az egészséggel kapcsolatos készségek javítása a tanulóknak, a szülők, a pedagógusok körében. A szülőre, a családokra kiterjedő egészségfejlesztési modellek az esélyegyenlőség irányába történő előrelépés alapkövei. Olyan közösségi programok szervezése, melyeknek részei a szülők és a diákok, vagy tanári tréningek, ahol mélyítik a szakemberek közötti kommunikációt. Szükséges a társadalmi érzékenység növelése, hogy megjelenjenek az alkohol- és drogvisszaszorítást segítő kulturális és társadalmi mozgások, mozgalmak, folyamatok támogatásai, a fejlesztő lélektani és a csoportos közösségi módszerek kultuszai, az egészséges identitásfejlesztés (a pozitív értéktartalmú hagyományok, a közösségi felelősség). Az egészségi állapotot meghatározó főbb életvezetési

stratégiák központi elemei: a egészséges táplálkozás, a rendszeres testmozgás, a káros szenvedélyektől való mentesség, a kellő és megfelelő minőségű pihenés.

Az egészséges táplálkozás kialakításában és megvalósításában a szülők felkészítése mellett számon tarthatjuk a tanulók táplálkozásoktatását, a táplálkozási tanácsadás bevezetését, a gyermekétkeztetés, az iskolai büfék korszerűsítését, az iskolai egészségnevelési akciók megszervezését.

A rendszeres testmozgás, testedzés, sportolás élettani és pszichológiai fontosságát mindenki ismeri és elismeri. A mozgásszegény életmód kárát nemcsak tudja, hanem előbbutóbb minden ember érzi is. Mindehhez szükséges, hogy a tanulók a mozgásgazdagabb életmódot válasszák, a testedzés és a sportolás közösségi és társadalmi program legyen. Megvalósításra vár az egészség évtizedének programjavaslata is, nevezetesen: „Adj magadra!” – „Mozogj egér nélkül!” – „Sportpéntek” – „Öltönyös és kosztűmös torna” – „Mozgó percek és mozgó testek”.

A fentiekhez kapcsolódik a tanulók lelki egészségi állapotának és életminőségének javítása, az egészségtudat fejlesztése, a lelki egészségnek mint értéknek a felmutatása. Itt is lényegesnek tartjuk a prevenciók projektek kidolgozását (család és iskola), a családok felkészítő programját, a családsegítők felkészítését, a pedagógusok képzését és továbbképzését.

BORONKAI DÓRA

tanársegéd

PTE Illyés Gyula Főiskolai Kar

Pedagógusképző Intézet

Szekszárd

Kooperatív tanítási stratégiák az irodalomtanításban Babits Mihály Jónás könyve című művének feldolgozása

– OKTATÁSI SEGÉDANYAG –

Pedagógiai helyzetkép

Sokan gondolják úgy napjainkban, hogy a középiskolai magyartanítás válságos időszakban van. Igaz ez az irodalomra és a nyelvészetre egyaránt. A gyakorlatban már nem működnek hatékonyan a hajdan jól bevált módszerek, ezért az újítás, a változtatás elengedhetetlen.

A magyartanítás megújulása olyan folyamat, melyben régi értékeit meg kell őrizni, de szükség van a modern kor követelményeinek figyelembevételére is. Hiszen az irodalom és a nyelvészet humán tudomány. Az emberrel foglalkozik, azzal az emberrel, aki társas lény, a többi ember között él a társadalomban, ezért gondolkodásmódjában, nyelvhasználatában, stílusában önkéntelenül is alkalmazkodik a körülötte lévő világhoz. Vagyis a változtatás okai részben belülről fakadnak, s a szülő, a pedagógus egyaránt érzi, hogy a mai kor szülötének másra van szüksége, a világ, amelybe beleszületett, és amelyben él, másfajta felkészítést vár az iskolától, ezen belül az anyanyelvi és az irodalmi neveléstől. Elvárja egyfelől, hogy a megszerzett tudás megfeleljen a felnőttkor igényeinek, a tanuló nyelvi rátermettségé-